

**Пояснительная записка**

Рабочая программа занятий спортивной секции по «Настольному теннису» для учащихся 5-9 классов составлена на основе Программы по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова (этапы спортивного совершенствования), 2012г. Программа была  адаптирована к условиям работы в рамках общеобразовательного учреждения.

В программе представлены цели и задачи работы секции,  содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

**цель:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**задачи:**

*Образовательные*

* дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
* обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

*Развивающие*

* развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
* развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*Воспитательные*

* способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
* пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

*Форма проведения занятий*: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

*Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы* : применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений,* который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы теннисисты получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, республиканских соревнованиях.

# Формы и средства контроля

Управление спортивной подготовкой детей в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение учебных планов занятий. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдения и оценок. По мере прохождения учебного материала проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по общефизической и технической подготовке. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года.

**Описание места учебного предмета  в учебном плане.**

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раза в неделю по 1 часу, 33 часов в год.

**Планируемые результаты**

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Настольный теннис». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе тенниса, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по теннису.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета

«Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по теннису.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности тенниса;

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в теннисе;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
* умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

*В области физической культуры:*

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису.

# Требования к уровню подготовки обучающихся к концу 1 полугодия

*Обучающиеся научатся:* систематическим занятиям физическими упражнениями укрепят своё здоровье;

правильно распределять свою физическую нагрузку;

правилам игры в настольный теннис; правилам охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; правилам проведения соревнований;

*Обучающиеся получат возможность научиться*:

Проводить специальную разминку для теннисиста, основами техники настольного тенниса, основам судейства в теннисе, составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя.

Улучшать координацию движений, быстроту реакции и ловкость; улучшать общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повышать адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера; развивать коммуникабельность в результате коллективных действий.

# К концу второго полугодия:

*Обучающиеся научатся*: знаниям о технических приемах в настольном теннисе; разносторонним знания о положении дел в современном настольном теннисе.

*Обучающиеся получат возможность научиться*: проводить специальную разминку для теннисиста, различным приемам техники настольного тенниса, приемам тактики игры в настольный тенниса, навыкам судейства в теннисе, навыкам организации мини-турнира, навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга, улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышать уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям, накату справа и слева по диагонали, накату справа и слева поочерёдно «восьмерка», накату справа и слева в один угол стола, правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении.

Формы подведения итогов: соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов

**Планируемые результаты освоения программы.**

В результате освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

-умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;

- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;

-умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы; знают историю спорта вообще и тенниса в частности;

-умеют играть на счет и судить соревнования по теннису; могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);

-умеют применять спортивные и медицинские знания; могут участвовать в районных и областных соревнованиях.

**Основными результатами выполнения программы являются**:

-укрепление здоровья детей; рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);

-проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой; навыки самостоятельных занятий; воспитание культуры здорового образа жизни; воспитание волевых и нравственных качеств личности.

**Содержание программы**

**Основы знаний**

Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

**Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 3 игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

**Специальная подготовка.**

Специальная подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

**Технические приемы игры.**

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся **должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях**.

**Овладение техникой передвижений и стоек:** 1. Стойка игрока. 2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. 3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. 4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. 5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

**Овладение техникой держания ракетки:** 1. Способы держания ракетки. 2. Правильная хватка ракетки и способы игры. 3. Жонглирование мячом.

**Овладение техникой ударов и подач:** 1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. 2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. 3. Тренировка ударов у тренировочной стенки. 4. Сочетание ударов. 5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. 6. Имитация перемещений с выполнением ударов. 7. Подача мяча в нападении. Подача мяча «маятник», «челнок» , «веер», «бумеранг», «восьмерка». Подачи, подготавливающие атаку. Подачи защитные, не позволяющие атаковать. Подачи в один угол стола. Подачи по подставке справа. Подачи по подрезке справа. Подачи по диагонали. 8. Удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар, удар с верхним вращением «накат». Удары атакующего: защитные. Удары атакующие: удар по «свече». Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Удары атакующие: завершающий удар. Заторможенный укороченный удар. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. 9. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.

**Тактика игры.**

Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач.

**Тактическая подготовка.**

1. Выбор стиля игры. 2. Выбор тактических комбинаций. 3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. 4. Свободная игра на столе. 5. Игра на счет из одной, трех партий. 6. Тактика игры с разными противниками. 7. Основные тактические варианты игры. 8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

**Стратегия проведения игры.**

В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Количество часов |
| 1. | Основы знаний. | 1 |
| 2. | Технические приемы игры | 13 |
| 3. | Тактика игры | 6 |
| 4. | Стратегия проведения игры | 13 |
|  | Итого: | 33 |

**Клендарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема занятия*** | ***Содержание*** | ***количество часов*** | ***Вид КоНТРОЛЯ*** | ***Дата*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| 1 | ТБ ИОТ-010, 042. Истории возникновения, развития игры в настольный теннис | Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис. | 1 | Сообщение учителя. |  |  |
| 2 | Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. | Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. Парные игры. | 1 | Сообщение, учителя учебная игра. |  |  |
| 3 | Игра защитника против атакующего. | Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 4 | Игра атакующего против защитника. | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 5 | Прием подач ударом. | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 6 | Основные виды вращения мяча. | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 7-8 | Подача мяча «маятник», «челнок». | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 9 | Подачи подготавливающие атаку. | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Подачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 10-11 | Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг» | Техника безопасности. ОРУ. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 12 | Удары по теннисному мячу: «толчок», удар «тон-спин» . | Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 13 | Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. | Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 14 | Удар с верхним вращением «накат». | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 15 | Удары по теннисному мячу: без вращения, атакующие. | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 16 | Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. | Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя.  Учебная игра. |  |  |
| 17 | Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. | Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 18 | Подачи защитные. | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 19 | Удары атакующие: завершающий удар. | Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 20 | Заторможенный укороченный удар. | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 21 | Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 22 | Совершенствование подачи мяча в нападении. | Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Прием подач ударом. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 23 | Удары атакующие, защитные. | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 24 | Удары отличающиеся по длине полета мяча. | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 25 | Совершенствование видов вращения мяча. | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 26 | Прием подач ударом защитным. | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 27 | Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 28 | Совершенствование техники подачи мяча «челнок». | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 29 | Подачи подготавливающие атаку. | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 30 | Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 31 | Удар с нижним и верхним вращением «подрезка». | Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Удар с нижним вращением «подрезка» . Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |
| 32-33 | Соревнования среди занимающихся | Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |  |

**Учебно-методическая литература.**

Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. Ф и С. 1979.

Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. Ф и С. 1979. 160 с.

Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.

Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.

Настольный теннис. Правила соревнований. М. Ф и С. 1984.

Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.